

《瞧病例学防治》

# 患脑梗后,他靠改变生活方式“重返人生”

□洛健融媒记者 裴冉冉

退休后最大的感触是什么?每当别人问起,67岁的陈先生给出的答案都是“要健康地生活”,为了过上健康的生活,他可是作了不少改变。

## 01 刚退休不久,他就突发脑梗

“如果不是那次脑梗,我肯定不会有这样的感悟。”陈先生说。

7年前,陈先生退休了,还没来得及规划退休后的生活,疾病突然袭来。“那天早上起床时,我就感觉左边胳膊和腿没有力气,头还有点晕,自己吃了点降压药,过了一会儿没啥用,我就赶紧到医院来了。”陈先生回忆,当时他还能

自己走到医院,可是到医院以后情况就严重了,被确诊为急性脑梗。

随后,陈先生被查出高血压、高血糖,且体重超标,加上多年的吸烟史,导致脑卒中的危险因素中,他一下子占了4个!“退休之前没生过大病,单位安排的体检也经常不去,压根不知道自己血压、血糖那么高!”陈先生后悔地说。

## 02 出院后一年,他戒了烟、减了重

好在就医及时,陈先生出院时除了有些虚弱,肢体活动并无大碍。医生叮嘱他要戒烟、减重,他还记得自己当时的第一反应是“戒烟,这不是要我的命吗?”他也记得医生的回复:“不戒烟可能真的要你的命。”

回到家后,陈先生纠结很久,最终理智占了上风,戒!“比起戒烟,我更害怕以后胳膊、腿都不会动了。”先生说。

吸了几十年的烟很难戒掉。刚开始,陈先生根本睡不着,身体在床上翻来覆去,吸不吸的念头在脑子里“打架”,他从未觉得如此难受过。老伴儿见他日渐憔悴,心生不

忍,和孩子商量后,决定带他去旅游,只去禁止吸烟的场所,远离吸烟环境。他随身带着无糖薄荷糖,想吸烟了就嚼一个。“只要自己下定决心,办法总比困难多。”陈先生云淡风轻地说,3个多月后,他闻到烟味就觉得恶心,家人这才松了一口气。

相比戒烟,减重就轻松多了。“减少主食量,增加活动量,慢慢就瘦下来了。”先生说,生病后的那一年,他觉得比工作时还忙,每天慢跑、游泳、打球,还得惦记吃药、复查,也是那一年里,他减掉了10公斤,至今没有反弹。

## 03 药吃少了,人健康了,他的心得您看看

在减重、戒烟的过程中,陈先生慢慢养成了规律的生活作息,也享受到健康生活带来的切实好处。

“血压一直保持在高压130毫米汞柱、低压70多毫米汞柱,血糖也降了,以前得吃两种降糖药,现在就吃1种,夏天甚至都不用吃降压药了!”陈先生笑着说,“药吃少了,人健康了!”

前不久,陈先生被医院邀请去给病友分享他的健康生活心得,他在最后总结道:“咱

们老年人想要过得健康,第一,自己要重视,自律,自己先管好自己;第二,相信医生,遇到问题问医生,人家在健康方面比咱专业;第三,家人的支持也很重要,我得多谢老伴儿的付出。”



## 冬季胸闷、背后发紧 警惕这些原因

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

“医生,我之前做了相关检查,血管没有狭窄,但这几年一到冬天,就觉得胸闷、背后发紧,这到底是怎么回事儿?”近日,65岁的王先生就诊时向医生咨询。

洛阳市中心医院心内科一病区主任常学伟说,有的患者心脏的大动脉没有狭窄问题,但微血管存在病变,天气转凉后,血管收缩,就容易出现胸闷等不适,可以通过服用促进微血管循环的药物改善症状。冠脉痉挛可以简单理解为血管“抽筋”了,是由于冠状动脉舒缩功能异常导致的血管狭窄或闭塞,令心肌缺血、心律失常,甚至

心梗,需要及时用药治疗,并长期服用药物避免痉挛再次出现。

“此外,更年期、压力大等因素也可能导致出现胸闷、背后发紧等症状。”常学伟说,初中、高中生课业压力大,如果不能及时疏导紧张的情绪,就可能出现胸闷、憋气等症状。生完宝宝的女性,要上班,又要照顾孩子,容易因精神紧张出现类似问题。还有就是工作节奏快的时候,上班族可能阶段性的出现类似问题。再者就是要带晚辈的老年人,接送孩子、做饭等,也可能出现类似问题。这种情况一般通过适当休息、放松心情,症状就能缓解。如果症状反复发作或持续不缓解,建议到医院专科就诊。

## 同型半胱氨酸高能转低吗

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

“听说同型半胱氨酸指标可提示心脑血管发病风险,是这样吗?”最近,宋先生的体检报告显示,他的同型半胱氨酸指标偏高。“有办法让它转低吗?”

“近年来,不少人是通过体检项目中发现同型半胱氨酸高,才知道这项指标的。”洛阳市中心医院神经内科主任医师王会林说,同型半胱氨酸是消化系统将食物中的蛋白质转化为能量过程中产生的一项副产品,这是它产生的唯一来源。当机体发生功能障碍,同型半胱氨酸无法顺利代谢时,就会在体内越积越多,一旦超过标准范围,就要进行干预了。

王会林介绍,同

型半胱氨酸指标升高,和遗传、年龄、长期偏食、吸烟酗酒等因素有关。例如,有的人不爱吃绿叶蔬菜、水果,长期如此,就有可能因缺少维生素、叶酸引起这项指标升高。

“之所以要重视这项指标,是因为高同型半胱氨酸血症是心脑血管疾病发生的独立危险因素或重要危险因素。”王会林说,心脑血管疾病的预防,重点还是要看自己有没有高血压、高血脂、高血糖、吸烟酗酒、肥胖等问题,如果有,要遵医嘱用药或通过改变生活方式管理好“三高”、戒烟限酒、减肥。

如果在体检过程中,发现同型半胱氨酸高,要多吃水果、绿叶蔬菜,适量运动,隔段时间进行复查。同时,也可以在医生的指导下通过服用叶酸、甲钴胺、维生素B6等,降低该指标。